

令和7年

1月

給食だより



南陽市立赤湯小・中学校

行事食を楽しもう!

1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」することから名付けられたといわれます。1年の初めの月でもあるため、1年を健康に過ごすための願いが込められたさまざまな行事が行われます。



新年とともに、3学期がスタートしました。

本年も、おたよりを通して、学校給食での食育の取組や食に関する情報などをお知らせしていきたいと思ひます。子どもたちのために、おいしく安全で、食生活の手本としていただけるような給食となるよう努力してまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



食中毒・感染症を予防!

手洗いをしっかりしよう!

手はいろいろなものを触るので、手を介して細菌やウイルスなどが移動する危険があります。細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるかわかりません。洗っていない手で食べ物を触ると、細菌やウイルスが食べ物に付着する可能性があります。

手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。石けんを使ってしっかりと洗い、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



こんな時も手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

おせち料理



もともとは五節句などの「節」の日に食べるごちそうのことを言いましたが、今では正月のおせち料理だけを指すようになりました。祝い肴、酢の物、焼き物、煮しめと料理ごとに重箱に詰めます。日持ちする料理が多いのは、正月に火を使う煮炊きを避けたからといわれます。それぞれの料理には、1年を健康に、そして幸せに暮らすための願いが込められています。

お雑煮



お餅に具をあしらったお正月の祝いの膳の汁物です。地方や家庭により具はさまざまです。仕立て方も、だしとしょうゆのすまし汁、みそを使ったみそ汁などいろいろです。餅にも丸餅を使うか、切り餅を使うか、また一度焼いてから入れるのか、そのまま入れてしまうのかといった違いもあります。みんなで調べてみるのもおもしろいですね。

七草がゆ



せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んで入れたおかゆを食べる1年の無病息災を祈ります。百人一首の「君がため 春の野に出て 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ」(光孝天皇)はこの七草摘みを詠んだ句といわれています。

鏡開き



お正月に神様にお供えした餅を下げ、木づちや手で割りほぐします。刃物は使いません。「割る」や「切る」では縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。餅はおしるこやお雑煮にします。また鏡餅を食べることを「歯固め」ともいいます。歯が丈夫で長生きできますようにという願いが込められています。



体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。